



PROPOSITION MENU JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
05/01/2026	06/01/2026	07/01/2026	08/01/2026	09/01/2026
Potage <u>Cresson</u> Lait, céleri Aiguillettes de poulet, sauce viande, <u>compote de pommes BIO</u> , pommes de <u>terre nature BIO</u> Gluten (blé) soja,oeuf, lait, céleri, moutarde BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	Potage <u>Jardinière</u> Céleri Pain de veau, sauce tomates et brunoise de légumes Pâtes Grecque BIO Gluten (blé) soja, lait, céleri FRUITS BIO		Potage <u>Vert pré</u> Céleri Fusilli BIO à la carbonara fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri YAOURT SUCRÉ Lactose, lait	Potage Tomates Lait, céleri Poisson meunière, sauce tartare  Potée aux brocolis Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri FRUITS
12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
Potage Courgettes Lait, céleri Hamburger de veau, sauce au thym, carottes Vichy BIO, pommes de terre <u>nature BIO</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	Potage <u>Cerfeuil</u> Lait, céleri Boulettes soja,  tajine de légumes, semoule BIO Gluten (blé) soja, lait, céleri FRUITS BIO		Potage <u>Choux-fleurs</u> Céleri, lait Spaghetti sauce Bolognaise, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri PUDDING VANILLE Lactose, lait	Potage Tomates Céleri, lait Boulette de veau <u>potée aux potirons</u> Gluten (blé) ,oeuf, lait, céleri, moutarde. FRUITS
19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/06/2026
Potage <u>Champignons</u> Lait, céleri Emincé de poulet, sauce provençale ebly BIO Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	Potage <u>Navets</u> Lait, céleri Tartiflette Gluten (blé), oeufs, lait, céleri MENU DE DÉCOUVERTE FRUITS BIO		Potage <u>Oignons</u> Céleri Farfalle BIO, sauce pesto rouge, quenelles de volaille, et brocoli, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri YAOURT FRUITS Lactose, lait	Potage <u>Tomates-potirons</u> Lait, céleri Nuggets de poisson, <u>épinard à la crème</u> Riz BIO Gluten (blé), poisson,oeuf, lait, FRUITS
26/01/2026	27/01/2026	28/01/2026	29/01/2026	30/01/2026
Potage <u>brocoli</u> Lait, céleri Escalope Viennoise, ketchup Haricots beurre, purée pommes de terre Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri BISCUIT BIO Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	Potage <u>Carottes</u> Céleri Chipolata de boeuf <u>Chou-fleur</u> , ebly BIO Gluten (blé), oeufs, lait, céleri FRUITS BIO		Potage Tomates Lait, céleri Macaroni BIO, sauce forestière, poulet, <u>champignons</u> fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri PUDDING CHOCOLAT Lactose, lait	Potage <u>Maraîcher</u> Céleri Hamburger de boeuf <u>Stoemp aux légumes d'hiver</u> Gluten (blé) ,oeuf, lait, FRUITS

PROPOSITION MENU JANVIER 2026

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick, thon

 : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

Nos recettes sont certifiées par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. **Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité**, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires.

Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : info@mamyhome.be

Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

Fruits : Poire – Pomme

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Chou vert - Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireaux - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis – Topinambour

* Légumes d'hiver : **carottes, choux Savoie, poireaux, oignons, céleri raves**

* Tajine de légumes : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches